HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

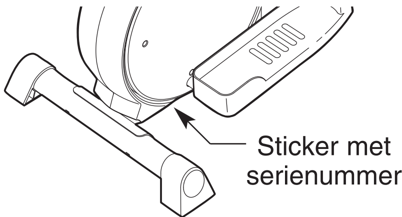
Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (PFEVEL39831)
- de NAAM van het product (PROFORM 565 EKG elliptische trainer)
- het SERIENUMMER van het produkt (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING van het onderdeel op pagina 22

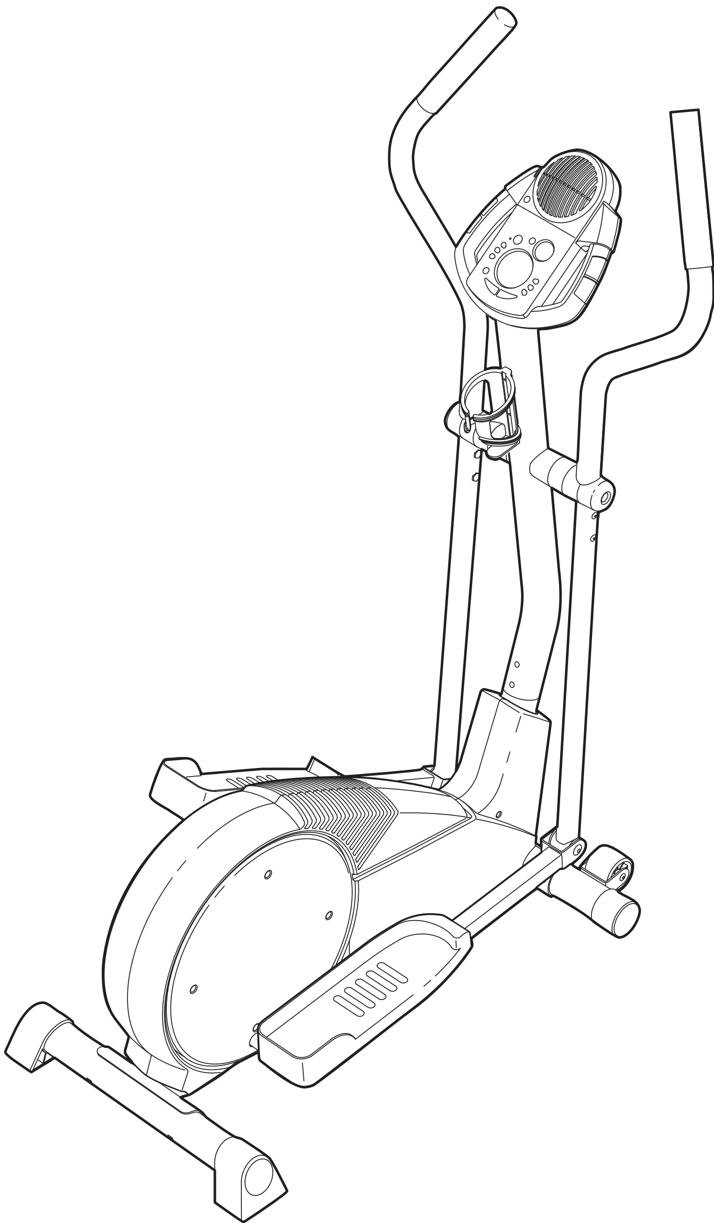


Fitness Product HC Klasse

Modelnummer PFEVEL39831
Serienummer ________________



GEBRUIKSAANWIJZING



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.



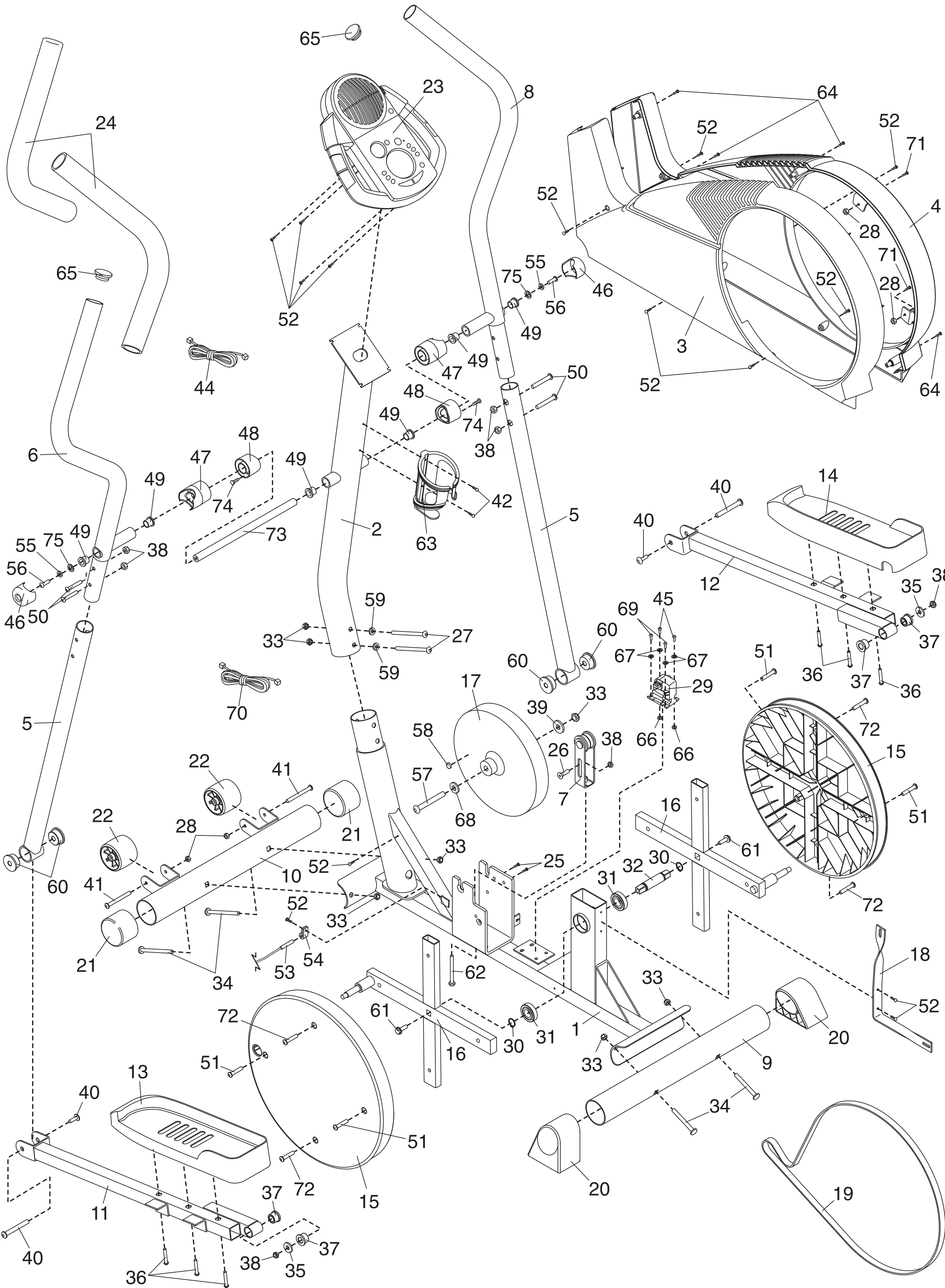
Bezoek onze website

www.iconeurope.com

PRO-FORM®
HeartRateMonitor 565 EKG

INHOUD

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PFEVEL39831 R0804A



LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PFEVEL39831 R0804A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Onderstel	40	2	Set Bouten voor de Pedaalarm
2	1	Staander	41	2	M6 x 72mm Bout
3	1	Linker Zijschild	42	2	M4 x 22mm Schroef
4	1	Rechter Zijschild	44	1	Bovenste Draad
5	2	Armhendel	45	2	M5 x 16mm Bout
6	1	Linker Handvat	46	2	Kap van het Handvat
7	1	Montage voor het Tussenwiel	47	2	Tussenstuk voor het Handvat
8	1	Rechter Handvat	48	2	Tussenstuk voor het Onderstel
9	1	Achterste Stabilisator	49	6	Kleine Armhendel Hulsjes
10	1	Voorste Stabilisator	50	4	M8 x 45mm Bout met Ronde Kop
11	1	Linker Pedaalarm	51	4	M6 x 25mm Schroef
12	1	Rechter Pedaalarm	52	14	M4 x 16mm Schroef
13	1	Linker Pedaal	53	1	Snelheidssensor/Draad
14	1	Rechter Pedaal	54	1	Kabelklip
15	2	Pedaalschijf	55	2	M8,5 Tussenring
16	2	Dwarsstangschijf	56	2	M8 x 25mm Nylon Schroef
17	1	Vliegwiel	57	1	M10 Bout met Platte Kop
18	1	Houder van het Zijschild	58	1	Magneet
19	1	Riem	59	2	M10 Veerringen
20	2	Achter Beschermkapje	60	4	Grote Huls voor de Armhendel
21	2	Voorste Beschermkapje	61	2	5/16" x 25,4mm Zeshoekige Bout
22	2	Wiel	62	1	M10 x 60mm Schroef
23	1	Bedieningspaneel	63	1	Houder voor de Waterfles
24	2	Handgreep	64	4	M4 x 25mm Schroef
25	2	M5 x 14mm Schroef	65	2	Armhendel Beschermkapje
26	1	M8 x 22mm Schroef met Platte Kop	66	2	M5 Nylon Borgmoer
27	2	M10 x 76mm Bout met Ronde Kop	67	4	M5 Tussenring
28	4	M6 Nylon Borgmoer	68	1	Kleine Tussenring van het Vliegwiel
29	1	Weerstandsmotor	69	2	M5 x 16mm Schroef
30	2	Grote Ring	70	1	Onderste Draad
31	2	Grote Pakking	71	2	M6 x 18mm Bout
32	1	As van het Pedaal	72	4	M6 x 28mm Schroef
33	7	M10 Nylon Borgmoer	73	1	Schakelas
34	4	M10 x 75mm Draagbout	74	2	M3 x 12mm Schroef
35	2	M8,5 Tussenring	75	2	Tussenring
36	6	M4 x 19mm Schroef van een Flens	#	1	TCD Kabel
37	4	Huls voor de Pedaalarm	#	2	Imbussleutel
38	7	M8 Nylon Borgmoer	#	1	Vet
39	1	Grote Tussenring van het Vliegwiel	#	1	Gebruiksaanwijzing

Opgelet: # betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. Lees alle instructies van deze handleiding door voordat u de elliptische trainer gaat gebruiken. Gebruik de elliptische trainer alleen zoals beschreven in deze handleiding.

2. De eigenaar moet zich te ervan vergewissen dat alleen die gebruik maken van de elliptische trainer voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

3. Deze elliptische trainer is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de trainer niet commercieel of voor verhuur.

4. Plaats de elliptische trainer op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Gebruik de elliptische trainer uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof.

5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de elliptische trainer en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

6. Houdt te alleen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de elliptische trainer vandaan.

7. De elliptische trainer kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.

8. Draag geschikte kleding wanneer u de elliptische trainer gebruikt. Draag altijd sportschoenen.

9. Houdt u altijd aan de handgrepen of aan de beweegbare armhendels vast wanneer u de elliptische trainer opstapt, gebruikt of afstapt.

10. De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.

11. De elliptische trainer heeft geen vliegwiel. Laat wanneer U met uw oefening stopt de pedalen langzaam tot stilstand komen voordat U van de elliptische trainer afstapt.

12. Houdt tijdens het gebruik van de elliptische trainer uw rug recht. Krom uw rug niet.

13. Stop meteen en "begin geleidelijk af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe PROFORM® 565 EKG elliptische trainer gekozen hebt. De 565 EKG elliptische trainer is een ongelofelijk soepel apparaat met een natuurlijke elliptische beweging die voor een verminderde belasting op knieën- en enkelgewrichten zorgt. En de unieke 565 EKG biedt een regelbare weerstand, armhendels en een geavanceerd bedieningspaneel met meerdere instellingen om het hoogst mogelijke rendement uit uw oefeningen te halen.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de elliptische trainer gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Het modelnummer van de elliptische trainer is PFEVEL39831. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de elliptische trainer (zie kaft van deze handleiding).

Voordat uw verder gaat met lezen, bekijk a.u.b. de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.

Armhendel
Polssensor
Ventilator
Bedieningspaneel
Houder voor de Waterfles*
VOORKANT
Staander
Zijschild
Wiel
Pedaalschijf
Pedaalarm
Pedaal
ACHTERKANT
LINKERKANT

WARNING
- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Maximum user weight should not exceed 250lbs.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

*Fles niet inbegrepen

De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw elliptische trainer. De vertaling van de engelse sticker is ala volgt:
WAARSCHUWING:
- **Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.**
- **Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**
- **Vervang een sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verdwenen is.**

VOORGESTELDE STREKOEFENINGEN

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

1. Tenen aanraken

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieen en rug.

2. Kniepees strekken

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees,onderrug en lies.

3. Kuit/achillespees strekken

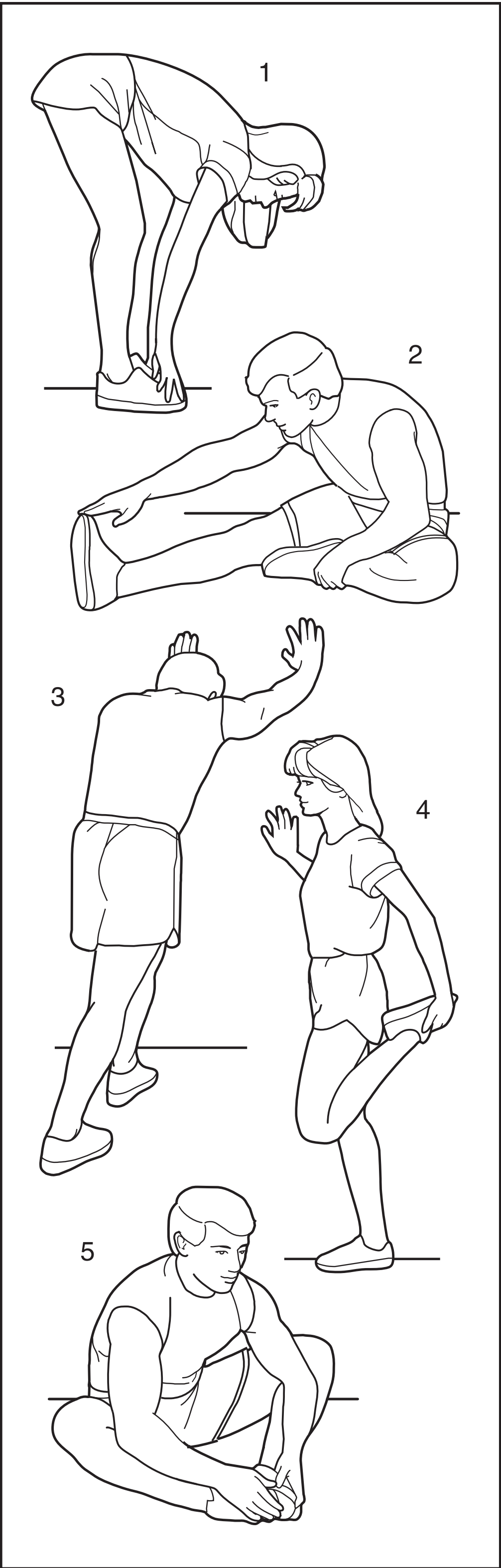
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuiten, achillespees en enkels.

4. Dijspier strekken

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspieren.

5. Binnendij strekken

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspieren.



RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE

De volgende richtlijnen zullen u helpen bij het plannen van uw oefenprogramma. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor optimale resultaten.

⚠ WAARSCHUWING:

- **Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.**
- **De polssensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De polssensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslagmeting.**

INTENSITEIT VAN UW OEFENING

Als uw doel is vet te verbranden of uw cardiovasculair systeem te verbeteren dan is de juiste oefen intensiteit het middel om de gewenste resultaten te bereiken. U kunt de juiste intensiteit bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een cadiovasculaire (aerobic) oefening.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Zoek om uw juiste hartslag te vinden eerst naar uw leeftijd aan de onderkant van de kaart (leeftijd per 10 jaar afgerond). Vindt vervolgens de drie cijfers boven uw leeftijd. De drie cijfers geven uw "training zone" aan. Het laagste getal is de aanbevolen hartslag om vet te verbranden. Het middelste getal is de aanbevolen hartslag voor maximaal vet verbruik, en het hoogste getal is aanbevolen voor een aerobic oefening.

Vetverbranding

Om effectief vet te verbranden moet U gedurende langere tijd op een relatieve lage intensiteit oefenen.

Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijk bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel, als uw doel is vet verbranden, de intensiteit van uw oefening bij zodat uw hartslag tussen het laagste getal en het middelste getal van uw training zone ligt.

Aerobic Oefening

Uw oefening moet aerobic zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobic oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze activiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de intensiteit van uw oefening bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic oefening wilt uitvoeren..

RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderdelen bestaan:

Opwarming—Begin iedere oefening met een opwarmfase van 5 à 10 minuten door spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

Oefening in uw trainingszone—Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 30 minuten vol. Opgelet: beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten.

Afkoeling—Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

OEFENFREQUENTIE

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens één dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

MONTAGE

De montage van deze elliptische trainer moet door twee mensen gebeuren. Plaats de elliptische trainer op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de elliptische trainer volledig gemonteerd heeft.

U zult de meegeleverde imbussleutel, uw eigen kruiskop schroevendraaier, twee engelse sleutels, een rubber hamer en een knijptang nodig hebben.

Gebruik de hieronder getoonde tekeningen om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN op pagina 22. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**

M8 Nylon Borgmoer (38)–6
M10 Nylon Borgmoer (33)–6
M10 Veerringen (59)–2
M8,5 Tussenring (55)–2
M8,5 Grote Tussenring (35)–2
Tussenring (75)–2
M4 x 16mm Schroef (52)–4
M4 x 19mm Schroef van een Flens (36)–6
M4 x 22mm Schroef (42)–2
M8 x 25mm Nylon Schroef (56)–2
M8 x 45mm Bout met Ronde Kop (50)–4
Set Bouten voor de Pedaalarm (40)–2
M10 x 76mm Bout met Ronde Kop (27)–2
M10 x 75mm Draagbout (34)–4

1. Zoek naar de Voorste Stabilisator (10). Maak terwijl de tweede persoon de voorkant van het Onderstel (1) wat optilt de Voorste Stabilisator aan het Onderstel vast met twee M10 x 75mm Draagbouten (34) en twee M10 Nylon Borgmoeren (33). **Zorg ervoor dat de Voorste Stabilisator zodanig gedraaid wordt dat de Wielen (22) de grond niet raken.**

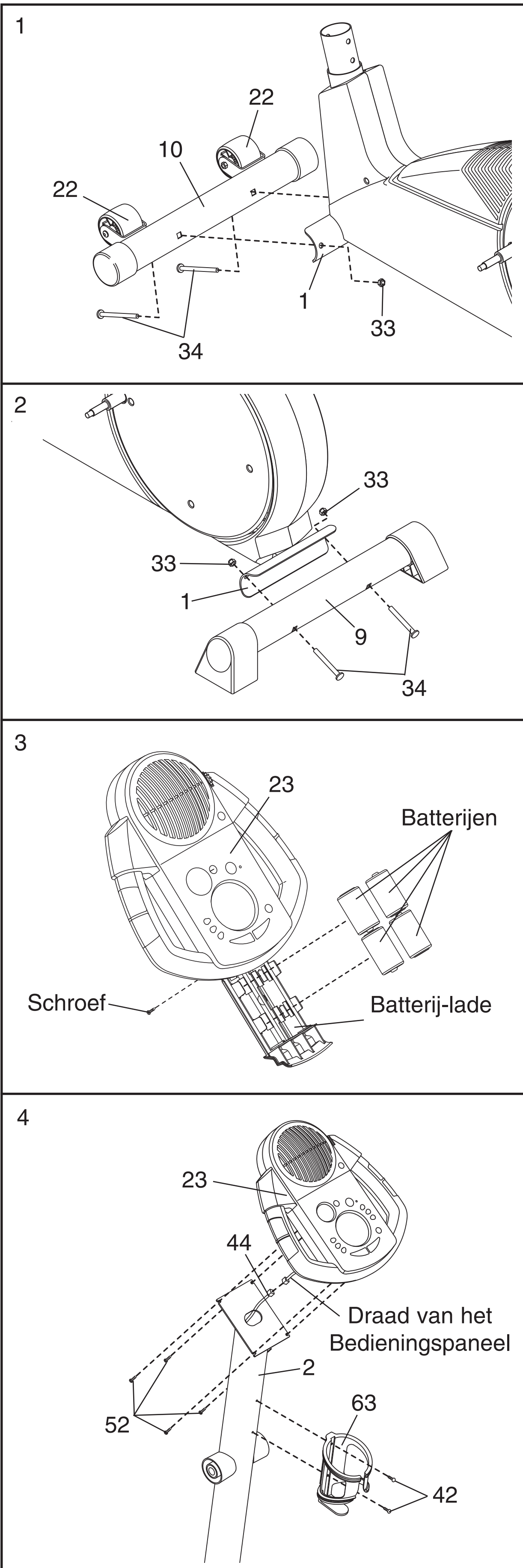
2. Maak terwijl de tweede persoon de achterkant van het Onderstel (1) wat optilt de Achterste Stabilisator (9) aan het Onderstel vast met twee M10 x 75mm Draagbouten (34) en twee M10 Nylon Borgmoeren (33).

3. Het Bedieningspaneel (23) verbruikt vier D batterijen. We raden alkaline batterijen aan. Verwijder de Schroef (72) uit de batterij-lade. Trek de lade open en steek vier batterijen in. **Zorg ervoor dat de batterijen zoals getoond in de batterij-lade gelegd worden.** Sluit de batterij-lade en draai de Schroef weer vast. Opgelet: De ventilator zal even gaan draaien wanneer de batterijen goed geplaatst zijn.

4. Houdt het Bedieningspaneel (23) bij de Staander (2). Maak de draad van het bedieningspaneel aan de Bovenste Draad (44) vast. Steek de rest van de draad in de Staander.

   Maak het Bedieningspaneel (23) aan de Staander (2) vast met vier M4 x 16mm Schroeven (52). **Zorg ervoor dat de draden niet bekneld raken.**

   Maak de Waterfles Houder (63) aan de Staander (2) vast met twee M4 x 22mm Schroeven (42).



ONDERHOUD EN OPLOSSEN VAN PROBLEMEN

Bekijk de onderdelen van de elliptische trainer regelmatig en draai ze goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de elliptische trainer schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. **Gebruik nooit schuur of oplosmiddelen.** Om schade aan het bedieningspaneel te voorkomen, houdt vloeistoffen weg bij het bedieningspaneel en stel het bedieningspaneel niet bloot aan direct zonlicht.

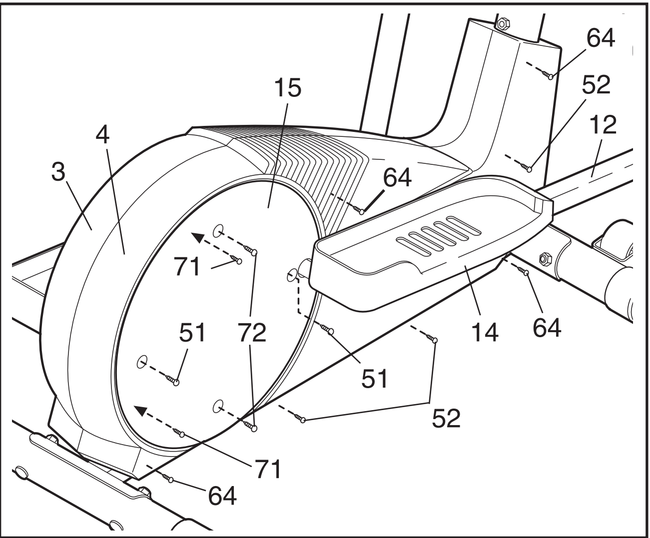
Verwijder de batterijen uit het bedieningspaneel wanneer u de elliptische trainer opbergt. Berg de elliptische trainer op een schone, droge plaats op uit de buurt van vocht en stof.

PROBLEMEN OPLOSSEN VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Vervang de batterijen wanneer het bedieningspaneel niet goed werkt (zie montage stap 3 op pagina 5).

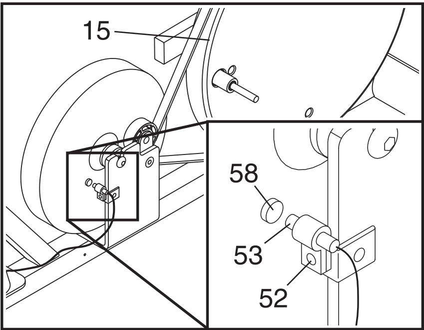
HOE DE SNELHEIDSSENSOR BIJ TE STELLEN

De snelheidssensor moet bijgesteld worden wanneer het bedieningspaneel onjuiste gegevens aangeeft. Om de sensor bij te stellen bekijk dan eerst montage stap 9 op pagina 8 en verwijder de Pedalen (13, 14). Bekijk vervolgens stap 8 op pagina 8 en verwijder de Pedaalarmen (11, 12).



Verwijder alle Schroeven (51, 72) uit de rechter Pedaalschijf (15) en pak de Pedaalschijf af. Verwijder alle Schroeven (71, 64) uit het Rechter Zijschild (4) en verwijder het Rechter Zijschild. Verwijder alle Schroeven (52) uit het Linker Zijschild (3) en verwijder het Linker Zijschild.

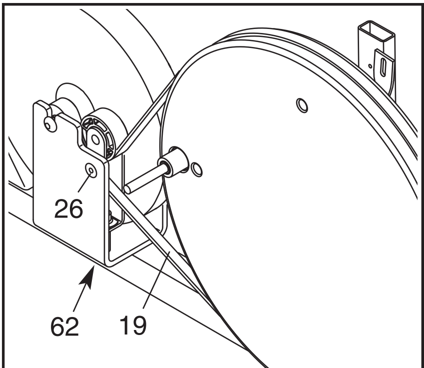
Zoek naar de Snelheidssensor (53). Draai de aangegeven Schroef (52) los maar verwijder deze niet. Schuif de Sensor lichtjes naar of van de Magneet (58) op het vliegwiel. Draai de Schroef weer vast. Draai de linker Pedaalschijf (15) even. Herhaal deze handeling totdat het bedieningspaneel de goede gegevens aangeeft.



Maak de Zijschilden (3, 4), de rechter Pedaalschijf (15), de Pedaalarmen (11, 12) en de Pedaalen (13, 14) weer vast wanneer de Snelheidssensor (53) goed is bijgesteld.

HOE DE RIEM BIJ TE STELLEN

De Riem (19) moet bijgesteld worden wanneer u de pedalen tijdens het oefenen, zelfs bij de grootste weerstand, voelt slippen. Om de Riem bij te stellen moet u eerst beide zijschilden verwijderen. Zie de instructies aan de linkerkant en verwijder de zijschilden/beschermkappen.



Draai vervolgens de M8 x 22mm Schroef met Platte Kop (26) en de M10 x 60mm Schroef (62) vast totdat de Riem (19) strak staat. Draai de Schroef met Platte Kop weer vast wanneer de Riem strak staat. Maak de Zijschilden weer vast.

HOE DE PROGRAMMA'S DIRECT VAN ONZE WEBSITE TE GEBRUIKEN

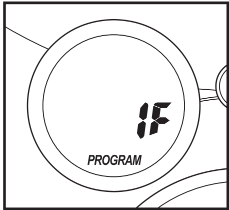
Door onze website www.iFIT.com kunt u geluid en video programma's direct van internet downloaden. Om deze programma's van onze website te gebruiken moet de elliptische crosstrainer aangesloten zijn op uw computer. Zie HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 15. Bovendien moet U een internet aansluiting en een provider hebben. Een lijst met specifieke systeemvereisten kunt u op onze website vinden.

Volg de stappen hieronder om een programma van onze website te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 11.

2 Kies de iFIT.com instelling.



De handmatige instelling wordt gekozen telkens wanneer u het bedieningspaneel in gebruik neemt. Om de iFIT.com instelling te kiezen druk op de iFIT.com toets. De indicator bij de toets zal gaan branden en de letters IF zullen in de rechter bovenhoek van de kleine display.

3 Ga naar uw computer en start de internetverbinding.

4 Ga naar onze website www.iFIT.com.

5 Kies het gewenste programma van onze website.

6 Volg de internet instructies en start het programma.

Een aftelprocedure op uw scherm begint wanneer u met een programma start.

7 Ga naar uw elliptische crosstrainer terug en begin te trappen.

Uw programma zal beginnen wanneer de aftelprocedure voorbij is. Het programma zal bijna altijd werken als een Smart programma (zie stap 3 op pagina 13). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

8 Uw vordering met de grote display.

Zie stap 4 op pagina 11.

9 Uw hartslag meten als u dat wilt.

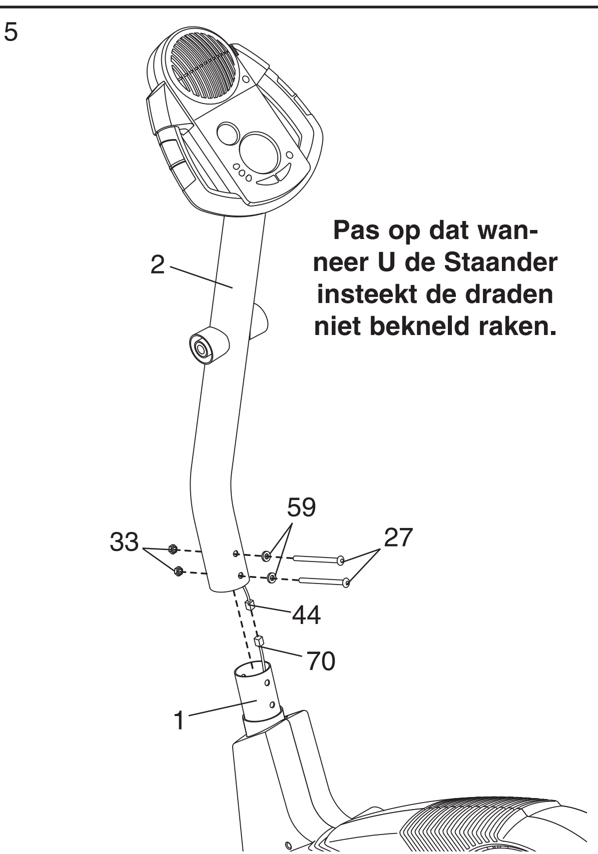
Zie stap 5 op pagina 12.

10 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 12.

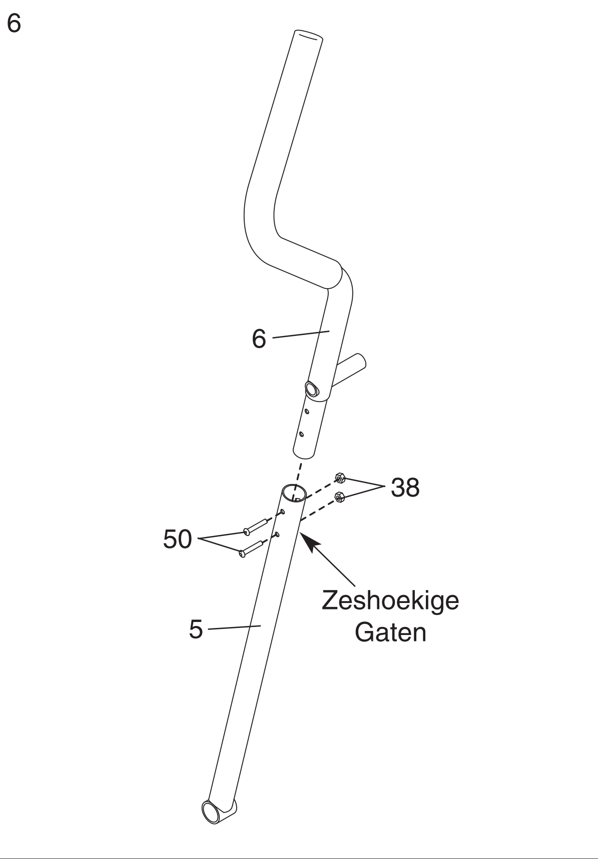
5. Sluit, terwijl de tweede persoon de Staander (2) bij het Onderstel (1) vasthoudt zoals aangegeven, de Bovenste Draad (44) aan op de Onderste Draad (70).

   Schuif de Staander op het Onderstel (1). **Zorg ervoor dat de Draaden (44, 70) niet bekneld raken.** Maak de Staander vast met twee M10 x 76mm Bouten met Ronde Koppen (27), twee M10 Veerringen (59) en twee M10 Nylon Borgmoeren (33). **Draai de Bouten met Ronde Koppen nog niet te vast.**



6. Zoek naar het Linker Handvat (6) (door een sticker aangegeven). Steek het Linker Handvat in een van de Armhendels (5). **Zorg ervoor dat de Armhendel zodanig gedraaid wordt dat de zeshoekige gaten zich aan de getoonde zijde bevinden.** Maak het Linker Handvat vast aan de Armhendel met twee M8 x 45mm Bouten met Ronde Koppen (50) en twee M8 Nylon Borgmoeren (38). **Zorg ervoor dat de Nylon Borgmoeren zich in de zeshoekige gaten bevinden. Draai de Bouten met Ronde Koppen nog niet te vast.**

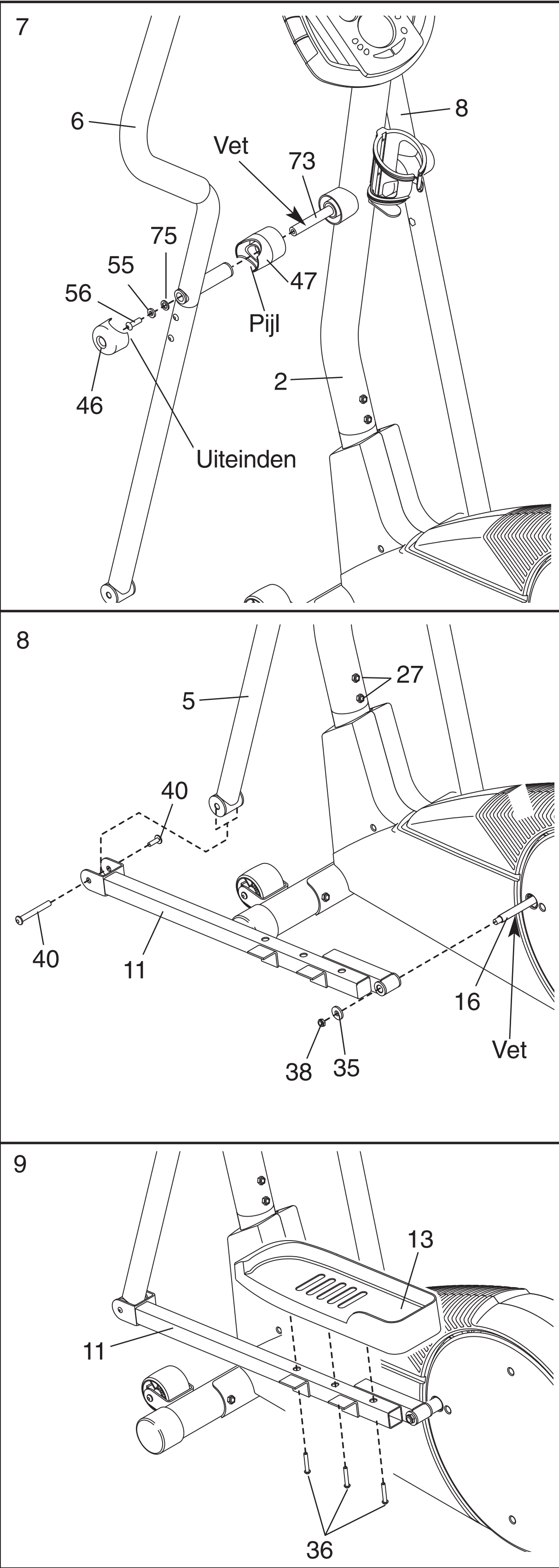
   Maak het Rechter Handvat op dezelfde manier aan de andere Armhendel (niet getoond) vast.



7. Gebruik een behoorlijke hoeveelheid van de bijgeleverde smeervet op het Schakelas (73) en aan de twee M8,5 Tussenringen (55). Plaats de Schakelas in de Staander (2) en centreer hem. Plaats nogmaals Vet aan beide einden van de Schakelas.

   Schuif het Tussenstuk voor het Handvat (47) over de korte buis op beide Handvaten (6, 8), en draai de Tussenstukken voor de Handvaten zo dat de smalle pijlen naar de vloer wijzen. Daarna schuif de Tussenstukken voor de Handvaten over de Schakelas (73). **Zorg ervoor dat de Handvaten zich op de juiste zijdes bevinden.**

   Bevestig een M8 x 25mm Schouderschroef (56) met een M8,5 Tussenring (55) en een Tussenring (75) in elk eind van de Schakelas (73). Plaats de twee Kappen van de Handvaten (46) als getoond, en druk de smalle uiteinden op de Kappen van de Handvaten in de twee Tussenstukken van de Handvaten (47).



8. Smeer goed wat vet op de as van de linker Dwarsstangschijf (16). Schuif de Linker Pedaalarm (11) op de as en maak deze vast met een M8,5 Grote Tussenring (35), en een M8 Nylon Borgmoer (38).

   Steek de linker Armhendel (5) in de houder aan het eind van de Linker Pedaalarm (11) en maak deze vast met de Set Bouten voor de Pedaalarm (40).

   Doe ditzelfde voor de Rechter Pedaalarm (niet getoond).

   Raadpleeg stap 7. Draai de M8 x 45mm Bouten met Ronde Koppen (50) vast in de Armhendels (5).

   Draai de twee M10 x 76mm Bouten met Ronde Koppen (27) goed vast.

9. Zoek naar het Linker Pedaal (13). Het Linker Pedaal heeft aan de rechterkant een opstaand randje. Maak het Linker Pedaal aan de Linker Pedaalarm (11) vast met drie M4 x 19mm Schroeven van een Flens (36) voorzien zoals aangegeven.

   Maak het Rechter Pedaal aan de Rechter Pedaalarm (niet getoond) op dezelfde manier vast.

10. **Zorg ervoor dat alle onderdelen van de elliptische trainer goed worden vastgedraaid.** Leg een matje onder de elliptische trainer om uw vloer of vloerbedekking niet te beschadigen.

HOE DE IFIT.COM CD EN VIDEOPROGRAMMA'S TE GEBRUIKEN

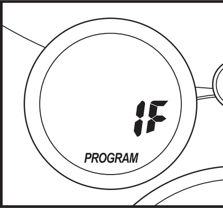
Om de iFIT.com CD's of videocassettes te gebruiken moet u de elliptische crosstrainer op uw portable CD speler, portable stereo, geluidssysteem, computer of video aansluiten. Zie HOE OP UW CD SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN op pagina 14. **U kunt onze website www.iFIT.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kope.**

Volg de stappen hieronder om het iFIT.com cd's of videobanden te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 11.

2 Kies de iFIT.com instelling.



De handmatige instelling wordt gekozen telkens wanneer u het bedieningspaneel in gebruik neemt. Om de iFIT.com instelling te kiezen druk op de iFIT.com toets. De indicator bij de toets zal gaan branden en de letters IF zullen in de rechter bovenhoek van de kleine display.

3 Steek de iFIT.com CD of videocassette in.

Als u een iFIT.com wilt gebruiken steek de CD dan in de CD speler. Als u een iFIT.com videocassette wilt gebruiken, steek dan de videocassette in uw video speler.

4 Druk op de play-toets van uw CD speler of video.

Direct nadat u de play-toets hebt gedrukt zal uw persoonlijke trainer u helpen met uw oefening. Volg de instructies van uw trainer.

Dit programma werkt bijna altijd hetzelfde als een gewoon trainingsprogramma (zie stap 3 op pagina 13). U zult echter een "piep" geluid horen wanneer de weerstands- en/of de snelheidsinstelling gaat veranderen.

Opgelet: Als de weerstand van de elliptische crosstrainer en/of de snelheid niet verandert wanneer u het "piep" geluid hoort:

- **Zorg er dan voor dat de indicator naast de iFIT.com indicator aan is.**
- **Stel de volume van uw CD speler of video bij. Het kan zijn dat het bedieningspaneel het signaal van het programma niet ontvangt omdat de geluidsterkte van de CD speler of video te hoog of the laag is.**
- **Zorg ervoor dat het audio snoergoed en volledig is aangesloten.**

5 Uw vordering met de grote display.

Zie stap 4 op pagina 11.

6 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 12.

7 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

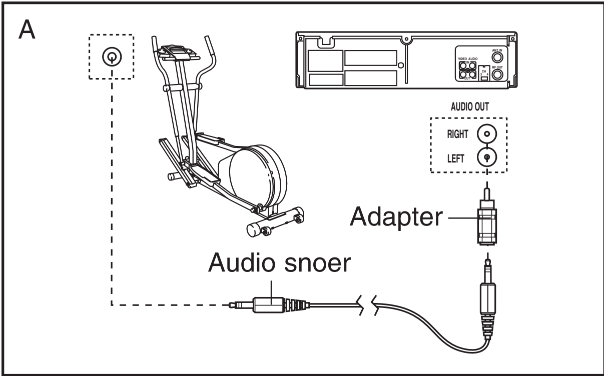
8 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 12.

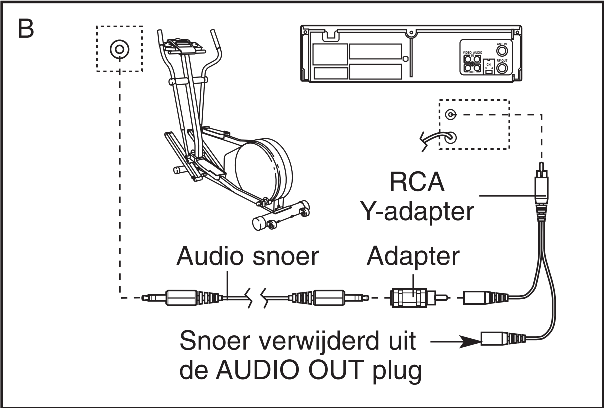
HOE OP UW VIDEO AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw video speler een AUDIO OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de AUDIO OUT plug al in gebruik is. Zie instructie B als u een televisie hebt met ingebouwde video speler. Zie HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN op pagina 15 als uw video op uw geluidssysteem is aangesloten.

A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



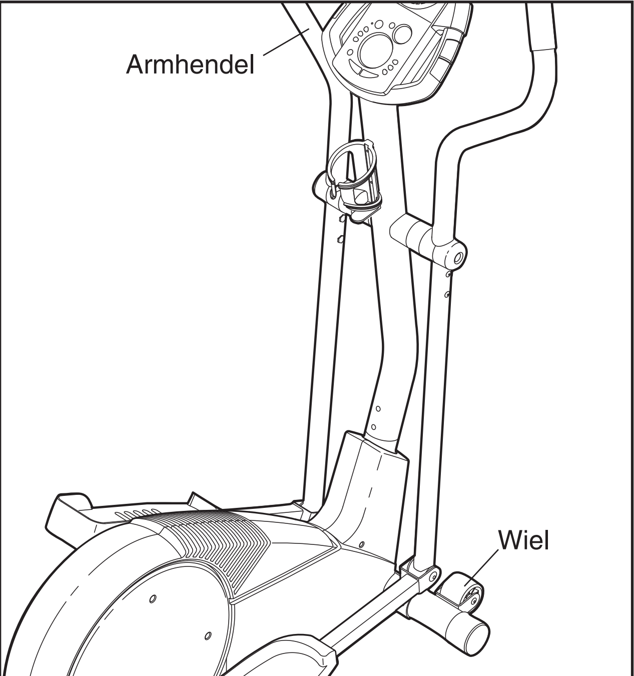
B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een Y-adapter (verkrijgbaar in elektronica winkels). Verwijder vervolgens het snoer dat nu in de AUDIO OUT plug zit van uw video en steek dit in de Y-adapter. Steek de Y-adapter in de AUDIO OUT plug van uw video.



HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER TE GEBRUIKEN

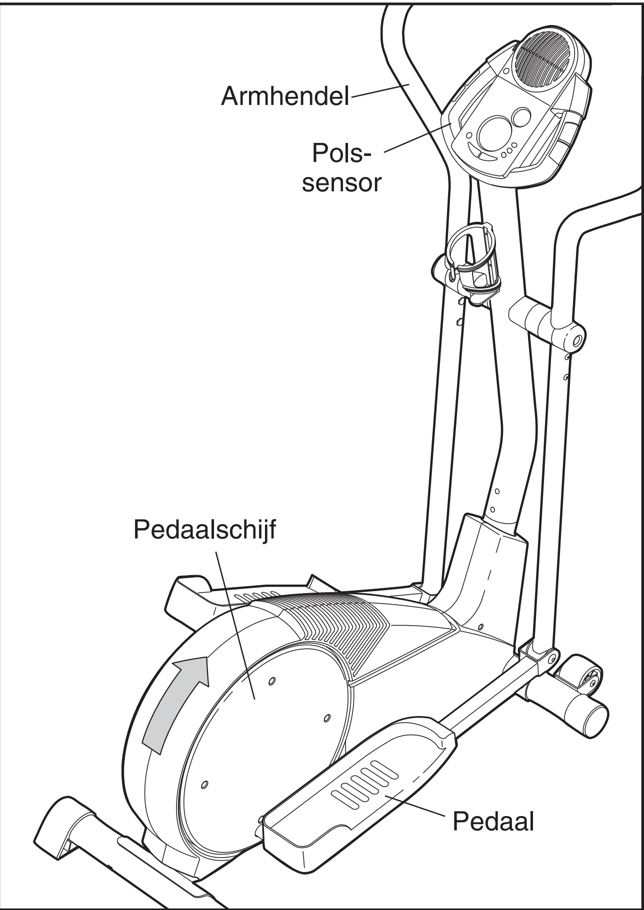
HOE DE ELLIPTISCHE TRAINER VERPLAATSEN

Ga voor de elliptische trainer staan en houdt de handvaten stevig vast. Plaats een voet tegen een van de wieltjes. Trek zodanig aan de handvaten dat de elliptische trainer op de voorwieltjes geplaatst kan worden. Verplaats de elliptische trainer voorzichtig naar de gewenste plek. Plaats weer uw voet tegen het wieltje en laat de elliptische trainer weer zakken. **Wees, gezien het gewicht en de grootte van de elliptische trainer, heel voorzichtig bij het verplaatsen en neerlaten van de elliptische trainer.**



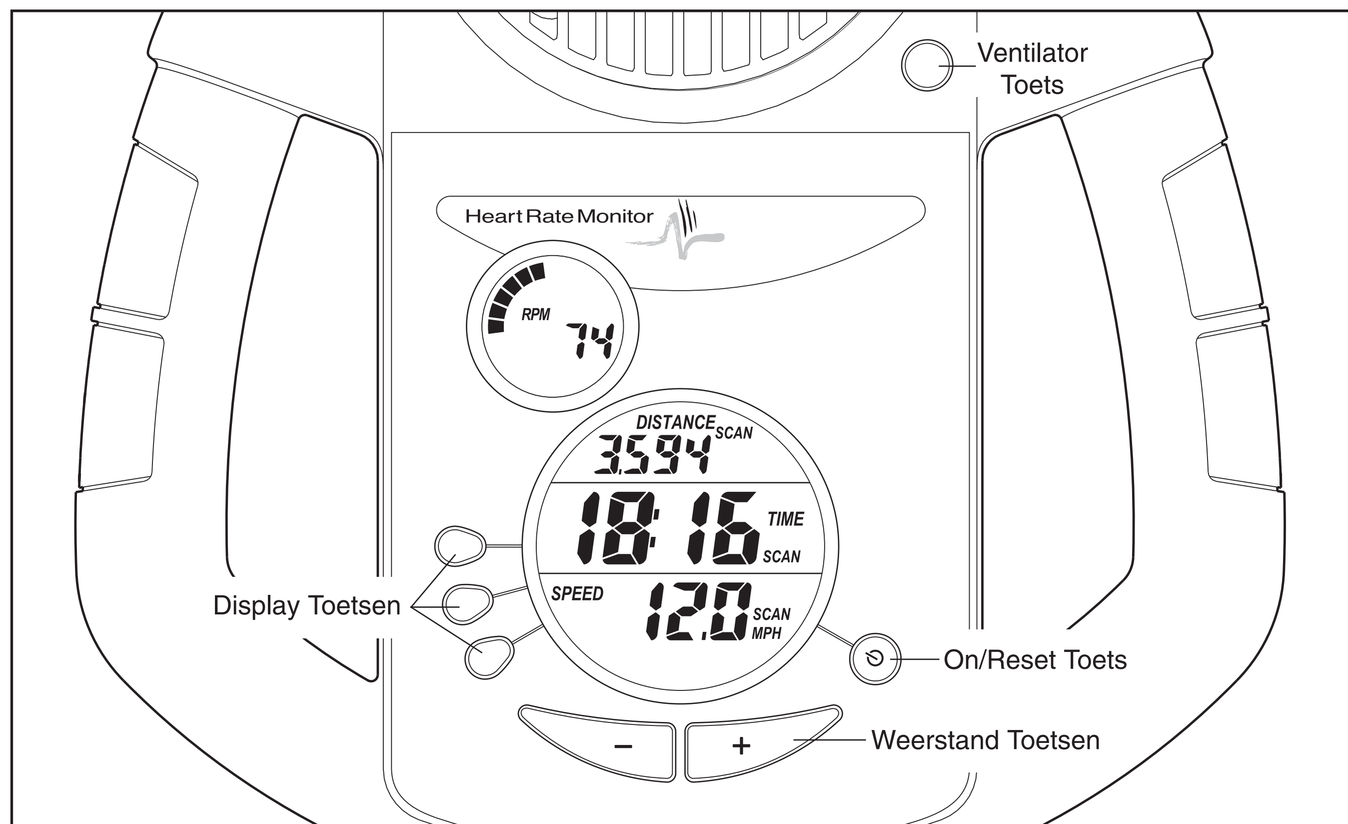
HOE OP DE ELLIPTISCHE TRAINER TE OEFENEN

Houdt u vast aan de handvaten en stap voorzichtig op het laagste pedaal om de elliptische trainer te gebruiken. Stap vervolgens op het andere pedaal. Duw op de pedalen tot u een vloeiende beweging bereikt. **Opgelet: De pedaalschijven kunnen in beide richtingen draaien. Aangeraden wordt de pedaalschijven in de door de pijl aangegeven richting te duwen. Duw de pedaalschijven in de tegenovergestelde richting om variatie in uw oefening aan te brengen.**



Wacht tot de elliptische trainer helemaal is gestopt voor u van de elliptische trainer afstapt. **WAARSCHUWING: Met de elliptische trainer kan men niet freewheelen. De pedalen blijven ronddraaien totdat het vliegwiel stopt.** Wanneer de pedalen stilhouden, stap dan eerst van het hoogste pedaal af. Stap vervolgens van het laagste pedaal.

De armhendels zijn ontwikkeld om uw bovenlichaam tijdens uw programma te oefenen. Duw en trek tijdens uw oefening aan de armhendels om uw armen, rug en schouders te trainen. Als u alleen uw onderlichaam wilt trainen, houdt u zich dan aan de handgrepen vast.



FUNCTIES VAN HET BEDIENINGSPANEEL

Het moderne bedieningspaneel is voorzien van verschillende functies om doeltreffend en plezierig te oefenen. U kunt de weerstand van de elliptische crosstrainer door een druk op de knop bijstellen wanneer de handmatige instelling van het bedieningspaneel gekozen wordt. Het bedieningspaneel zal tijdens uw oefening constant informatie geven. U kunt zelfs uw hartslag meten wanneer u de handgreep met polssensorof.

Het bedieningspaneel biedt ook zes vooraf Smart programma. In ieder programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen en zal tijdens uw oefening aangegeven wanneer u uw tempo moet verhogen of verlagen.

Het bedieningspaneel kent tevens de nieuwe iFIT.com interactieve technologie. De iFIT.com technologie werkt als een persoonlijke trainer bij uw thuis. Met het meegeleverde audio snoer kunt u de elliptische crosstrainer op uw geluidssysteem, uw draagbare stereo of computer aansluiten en de speciale iFIT.com cd-programma's afspelen (cd's apart te koop). De iFIT.com cd-programma's controleren automatisch de weerstand van de elliptische crosstrainer en geven duidelijk aan hoe u uw snelheid moet toepassen net zoals een trainer dat doet tijdens uw training. Intense muziek motiveert extra.**U kunt onze website www.iFIT.com bekijken en daar iFIT CD's en video's kope.**

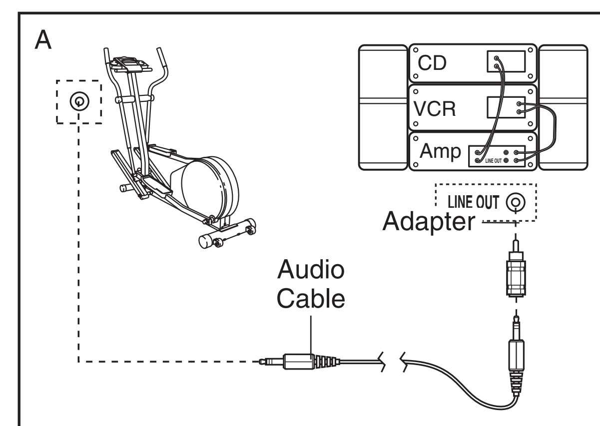
Als de elliptische crosstrainer op uw computer is aangesloten, kunt U ook onze nieuwe website www.iFIT.com bekijken en daar de audio en video programma's direct van internet oproepen. **Raadpleeg de website voor meer informatie.**

Om de handmatige instelling van het bedieningspaneel te gebruiken, zie bladzijde 11. **Om een Smart programma te gebruiken,** zie bladzijde 13. **Om de iFIT.com cd's of videobanden te gebruiken,** zie page 17. **Om een programma rechtstreeks van onze website,** zie bladzijde 18.

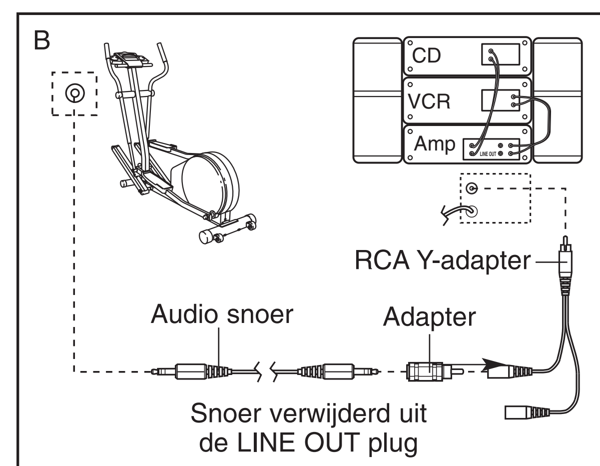
HOE OP UW GELUIDSSYSTEEM AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw systeem een LINE OUT plug heeft die niet gebruikt wordt. Zie instructie B als de LINE OUT plug in gebruik is.

A. Bekijk de tekening hierboven. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de LINE OUT plug van uw systeem.



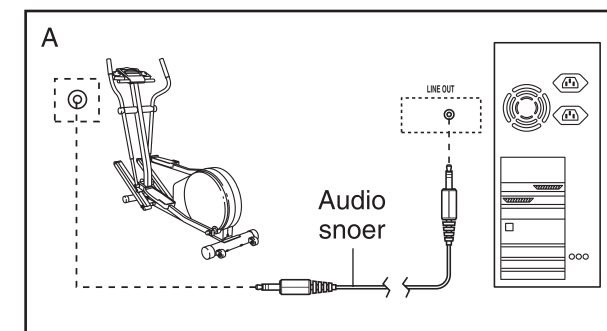
B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in een Y-adapter (verkijgbaar in elektronica winkels). Verwijder vervolgens de kabel die nu in de LINE OUT plug zit en steek deze kabel in de Y-adapter. Steek de Y-adapater in de LINE OUT plug van uw stereo.



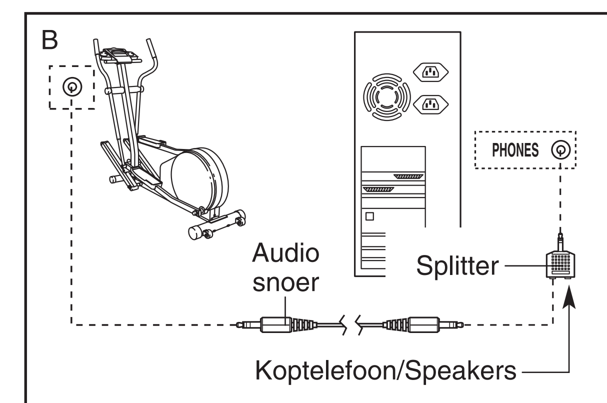
HOE OP UW COMPUTER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie intructie A als uw computer van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw computer alleen een PHONES plug heeft.

A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw computer.



B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw computer. Steek uw koptelefoon in de splitter.



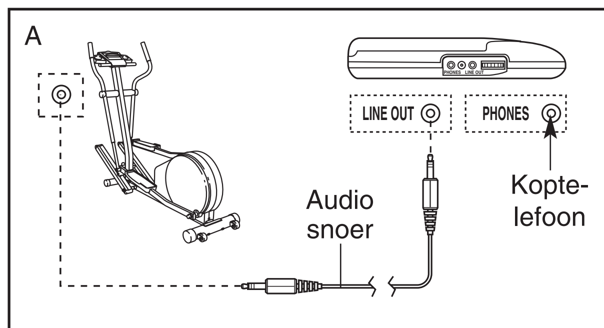
HOE OP UW CD-SPELER, VIDEO OF COMPUTER AAN TE SLUITEN

Om de iFIT.com CD's te kunnen gebruiken moet u de elliptische crosstrainer op uw portable CD speler, portable stereo, geluidsysteem of computer (met CD speler) aansluiten. Zie pagina's 14 tot en met 15 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com videocassettes** te gebruiken moet u de elliptische crosstrainer op uw video speler aansluiten. Zie pagina 16 voor instructies m.b.t. aansluiting. **Om de iFIT.com programma's op te roepen van internet** moet u de elliptische crosstrainer op uw computer aansluiten. Zie pagina 15 voor instructies m.b.t. aansluiting.

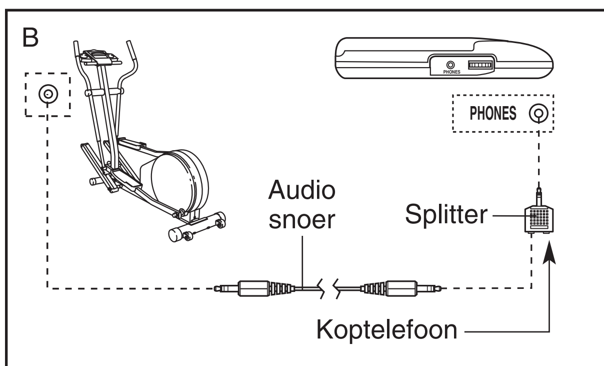
HOE OP UW CD SPELER AAN TE SLUITEN

Opgelet: Zie instructie A als uw portable CD speler van aparte LINE OUT en PHONES pluggen is voorzien. Zie instructie B als uw CD speler maar van één plug is voorzien.

A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de PHONES-plug.



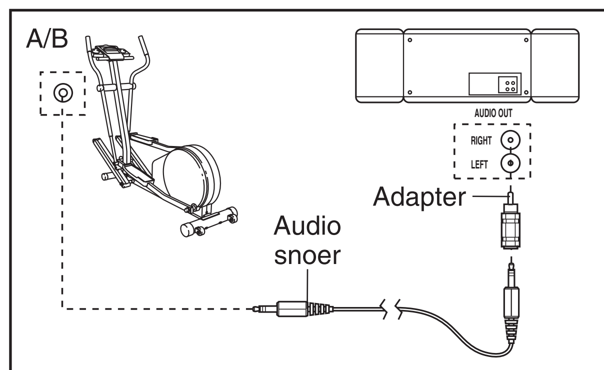
B. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in een splitter. Steek de splitter in de PHONES-plug van uw CD speler. Steek uw koptelefoon in de splitter.



HOE OP UW PORTABLE STEREO AAN TE SLUITEN

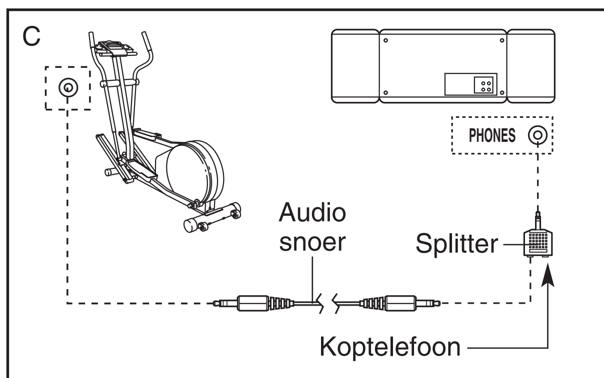
Opgelet: Zie instructie A als uw stereo van een AUDIO OUT plug is voorzien. Zie instructie B als uw stereo van een 3,5 mm LINE OUT plug is voorzien. Zie instructie C als uw stereo alleen een PHONES plug heeft.

A. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de adapter. Steek de adapter in de AUDIO OUT plug van uw stereo.



B. Bekijk de tekening hierboven. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de LINE OUT plug van uw stereo. Gebruik geen adapter.

C. Steek het ene uiteinde van het audio snoer in de plug onder het bedieningspaneel. Steek het andere uiteinde van het snoer in de splitter. Steek de splitter in de PHONES plug van uw stereo. Steek uw koptelefoon in de splitter.



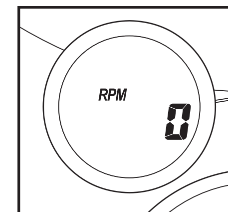
HOE DE HANDMATIGE INSTELLING TE GEBRUIKEN

1 Het bedieningspaneel aanzetten.

Opgelet: Het bedieningspaneel verbruikt vier 1,5V "D" batterijen. Raadpleeg montage stap 3 op pagina 6 om de batterijen te installeren.

Druk op de On/Reset knop om het bedieningspaneel aan te zetten (zie de tekening op pagina 10 om de On/Reset knop te kunnen vinden).

2 De handmatige instelling kiezen.

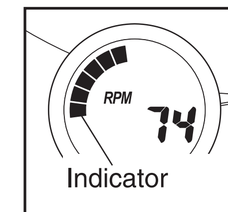


De handmatige instelling wordt gekozen elke keer dat u het bedieningspaneel in gebruik neemt. Druk meerdere keren op de Programma toets wanneer een programma gekozen zullen de letters RPM verschijnenen de kleine display.

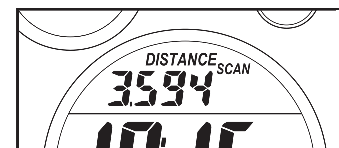
3 Begin te trappen en verander de weerstand als u dat wilt.

Druk, terwijl u trapt, op de + en – toetsen onder de grote display om de weerstand van de pedalen te veranderen. Er zijn 10 weerstandsinstellingen voorzien—niveau 10 is de grootste. Opgelet: Het kan nadat u op de toetsen hebt gedrukt een paar seconden duren voor de weerstand de gewenste instelling bereikt.

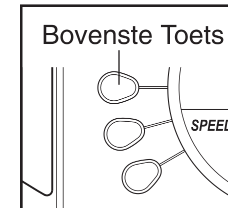
4 Volg uw vorderingen op de kleine en grote display.



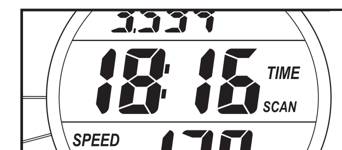
De kleine display geeft uw tempo aan, in slagen per minuut (RPM). De indicator op de kleine display zal in lengte toe- of afnemen naar gelang uw snelheid toe- of afneemt.



Het bovenste gedeelte van de grote display geeft de afgelegde afstand [DISTANCE] en het aantal verbranden *calorieën* [CALORIES] en *vetcalorieën* [FAT CALS] aan (raadpleeg VET VERBRANDEN op pagina 13 voor meer informatie over vetcalorieën). De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen. De kleine display zal uw hartslag aangeven wanneer u de pols-sensor gebruikt. (raadpleeg stap 5 op pagina 12).

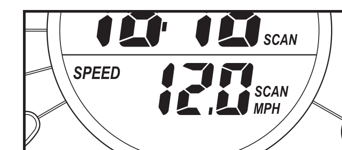


Druk om alleen de afgelegde afstand óf de verbruikte calorieën of vetcalorieën te bekijken zolang op de bovenste toets aan de linkerkant van de grote display tot het woord DISTANCE, CALORIES, of FAT CALS in het bovenste gedeelte van de grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets totdat het woord SCAN verschijnt om zowel de afgelegde afstand als de verbruikte calorieën en vetcalorieën te bekijken.



Het middengedeelte van de grote display zal de verlopen tijd [TIME] en uw huidige tempo [PACE] aangeven (tempo wordt in minuten per mijl in dit gedeelte van de grote display aangegeven). De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.

Druk om alleen de verlopen tijd óf uw tempo te bekijken zolang op de middelste toets aan de linkerkant van de grote display tot het woord TIME, of PACE in de grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets tot het woord SCAN verschijnt om zowel de verlopen tijd als uw tempo te bekijken.



Het onderste gedeelte van de grote display geeft uw snelheid [SPEED] en de weerstandsinstelling [RESISTANCE] aan. De display zal telkens na een paar seconden van getal veranderen.

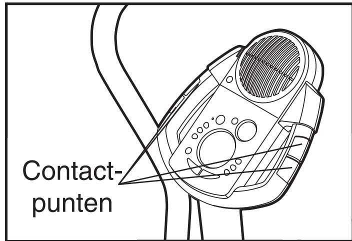
Druk om alleen de snelheid óf de weerstandsinstelling te bekijken zolang op de onderste toets aan de linkerkant van de grote display tot alleen het woord SPEED [Snelheid], of RESISTANCE [Weerstand] in het grote display verschijnt. Zorg ervoor dat het woord SCAN niet verschijnt. Druk op de bovenste toets tot het woord SCAN verschijnt om zowel de snelheid als de weerstandsinstelling te bekijken.

Druk op de On/Reset toets om de displays opnieuw in te stellen.



Opgelet: Het bedieningspaneel kan de snelheid en de afstand in mijlen of kilometers aangeven. De letters MPH of KM/H zullen in het onderste gedeelte van de grote display de gekozen eenheid aangeven. Druk ongeveer zes seconden op de On/Reset toets om van eenheid te veranderen. Opgelet: Wanneer u de toets ingedrukt houdt zal de ventilator even aangaan. Het kan zijn dat u de eenheid opnieuw moet kiezen wanneer u de batterijen vervangt.

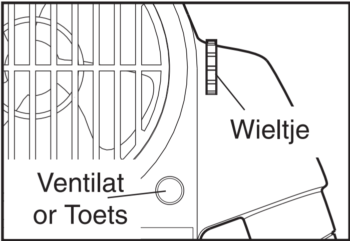
5 Uw hartslag meten als u dat wilt.



Het kan zijn dat er plastic velletjes op de metalen contactpunten van de handvaten zitten. Haal deze van de handvaten af. Plaats uw handen op de metalen contactpunten om de pols-sensor te gebruiken. **Beweeg uw handen niet.**

Wanneer uw pols gemeten wordt zal de hartvormige indicator in de kleine display bij iedere hartslag beginnen op te flikkeren. Even nadien zullen twee streepjes (– –) verschijnen en zal uw hartslag worden aangegeven. Houdt de handvaten, voor het beste resultaat, ongeveer 30 seconden lang vast. Opgelet: Wanneer u de handgrepen heeft vast genomen zal de display uw hartslag 30 seconden lang aangeven. De display zal dan met uw hartslag de andere instellingen aangeven.

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.



Druk op de ventilator toets om de ventilator op lage snelheid te laten draaien. Druk nogmaals op de ventilator toets om de ventilator op hoge snelheid te laten draaien. Druk een derde keer op de toets om de ventilator uit te doen. Opgelet: De ventilator zal automatisch uitgaan om batterijen te sparen wanneer de pedalen gedurende een halve minuut niet worden bewogen.

Draai het (vleugel) wieltje aan de rechterkant van het bedieningspaneel om de ventilator in de gewenste stand te plaatsen.

7 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u klaar bent met uw oefening.

Wanneer de pedalen gedurende een paar seconden niet bewogen worden zal de display stoppen en de tijd op de grote display opflikkeren.

Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan om batterijen te sparen wanneer de pedalen niet bewegen en de toetsen gedurende een paar minuten niet ingedrukt worden.

HOE EEN SMART PROGRAMMA TE GEBRUIKEN

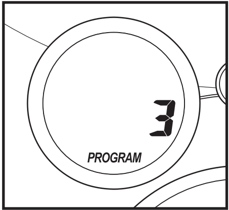
Ieder Smart programma verandert automatisch de weerstand van de pedalen en dan zal uw tempo tijdens uw oefening direct verhogen of verlagen. Programma's 1 en 2 zijn programma's om mee af te slanken. Programma's 3 en 4 zijn aerobic programma's. Programma's 5 en 6 zijn prestatie programma's. Volg de stappen hieronder om een Smart programma te gebruiken.

Volg de stappen hieronder om het Smart programma te gebruiken.

1 Het bedieningspaneel inschakelen.

Zie stap 1 op pagina 11.

2 Een van de vooraf Smart programma kiezen.

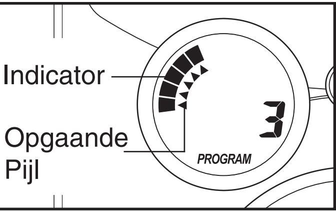


De handmatige instelling wordt gekozen telkens wanneer u het bedieningspaneel in gebruik neemt. Druk meerdere keren op de Programma toets om een vooraf ingesteld programma te kiezen totdat het getal 1, 2, 3, 4, 5, of 6 zal in de kleine display verschijnen.

3 Begin, om het programma te starten, met trappen.

Begin om het programma te starten gewoon te trappen. Ieder programma bestaat uit twintig of dertig periodes van 1 minuut. Een weerstand en tempo instelling zijn voor iedere periode geprogrammeerd. (Dezelfde weerstand en/of tempo instellingen kan/kunnen voor meerdere periodes geprogrammeerd worden).

De weerstand van de pedalen zal aan het eind van iedere periode van het programma automatisch veranderen wanneer een andere weerstandsinstelling voor de volgende periode geprogrammeerd is. Note: U kunt de weerstand aanpassen door op de + of – toetsen te drukken wanneer de huidige weerstand te hoog of te laag ligt. Wanneer de huidige periode echter voltooid is zal de weerstand zich automatisch aan de volgende periode aanpassen als deze anders is.



Het na te streven tempo voor de huidige periode zal door pijlen op de kleine display worden aangegeven. Verhoog of verlaag, om uw oefening in het na te streven tempo uit te voeren, eenvoudigweg uw tempo totdat er een pijl naar ieder segment op de indicator wijst (zie de tekening hierboven). Het aantal pijlen zal aan het eind van iedere periode veranderen wanneer er een ander na te streven tempo voor de volgende periode geprogrammeerd is. Wanneer het aantal pijlen verandert, verander dan ook uw tempo totdat er weer een pijl naar ieder segment op de indicator wijst. **Belangrijk: De tempo indicaties van het programma zijn alleen als motivatie bedoeld. Uw feitelijke snelheid kan wat lager zijn dan het gangbare tempo, zeer zeker in de eerste maanden dat u oefent. Zorg er gewoon voor dat u met een snelheid, die geriefelijk voor u is, oefent.**

De display zal tijdens uw programma de resterende tijd van het programma aangeven. Het programma eindigt wanneer er geen tijd meer over is. Als u doorgaat met oefenen nadat u programma voltooid is zal de display gewoon doorgaan met het weergeven van informatie/feedback.

4 Volg uw vordering op de grote display.

Zie stap 4 op pagina 11.

5 Uw hartslag meten als u dat wilt.

Zie stap 5 op pagina 12.

6 De ventilator aanschakelen als u dat wilt.

Zie stap 6 op pagina 12.

7 Het bedieningspaneel zal automatisch uitgaan wanneer u stopt met oefenen.

Zie stap 7 op pagina 12.